**COMPETENCIA DE COMUNICACIÓN**

**Ejercicio #5: TEST DE ASERTIVIDAD**

Nombre del aprendiz:

Denominación del Programa de Formación:

Código de la ficha:

Competencia: Comunicación

Instructor: Paula del Pilar Romero Matamoros

Duración de la actividad: 1 HORA

Ambiente Requerido: Virtual

Materiales: Computador

**INTRODUCCIÓN**

La asertividad es una habilidad fundamental en cualquier contexto en el que interactuamos, ya sea en el ámbito académico, laboral o social. En el ámbito educativo, como el que ofrece el SENA, el desarrollo de la asertividad es esencial para el éxito en la formación y para la posterior inserción en el mundo laboral. Por otro lado, en el ámbito laboral, la capacidad de expresar nuestras necesidades y opiniones de manera asertiva puede ser determinante en la resolución de conflictos y en el logro de objetivos.

La asertividad no solo se trata de la forma en que nos comunicamos con los demás, sino también de cómo nos relacionamos con nosotros mismos. Al identificar nuestra propia asertividad, podemos encontrar estrategias para conocernos mejor y para mejorar nuestra autoestima y autoconfianza. En este sentido, el desarrollo de la asertividad se convierte en un proceso de crecimiento personal que trasciende cualquier ámbito en el que nos desenvolvemos.

1. **Actividad de aprendizaje**

**1.1** A partir de los conceptos desarrollados en la actividad de aprendizaje anterior, se analizará uno de los elementos implicados en el conflicto que hace referencia a las “Fallas de comunicación” y las habilidades personales-sociales presentes en la comunicación, para esto debe dar respuesta al test de asertividad que encontrará en el siguiente link <https://www.psicoactiva.com/tests/asertividad.htm>, adjunte la captura de pantalla sobre los resultados obtenidos.

**1.2**  Consulte sitios en Internet donde se pueda hallar información acerca de cómo hacer una exposición de calidad. Asegúrese de revisar y leer la información detalladamente para poder conceptualizar los datos allí encontrados. Luego, desarrolle el siguiente cuadro con base en su consulta.

Se socializará este cuadro en la hora de formación.

Las habilidades que debe tener un expositor teniendo en cuenta cada forma de comunicación, son:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Comunicación oral** | **Comunicación escrita**  (presentación de los textos escritos utilizados en una exposición) | **Comunicación gestual** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |